

REGULAMIN

XIX MASOWY BIEG GOSTYŃSKI – GOSTYŃSKI BIEG NIEPODLEGŁOŚCI

w ramach akcji *POLSKA BIEGA*

Cel biegu

Popularyzacja zdrowego stylu życia, biegania jako najlepszej i najprostszej formy zachowania dobrej kondycji fizycznej i psychicznej, propagowanie patriotyzmu.

Miejsce i termin

1. Biuro zawodów przy pływalni Na Fali, ul. Starogostyńska.
2. Start i meta – ul. Starogostyńska w Gostyniu.
3. Trasa biegu - ul. Starogostyńska, dukty leśne za pływalnią.
4. Rozpoczęcie w dniu **11 listopada 2023** r. w godz. 12.30-16.00.
5. Parking dla uczestników mieścić się będzie przy pływalni Na fali ul. Starogostyńska i przy stadionie ul. Sportowa.

Program biegu

1. Otwarcie biura zawodów i zapisy -12.30-13.45.
2. Wspólna rozgrzewka – 13.50.
- 3. Start biegu – 14.00.**
4. Zakończenie ok. 15.30

Warunki uczestnictwa

1. Uczestnikiem biegu może być każda osoba, która zapozna się z regulaminem – wyruszenie na trasę biegu jest jednoznaczne z faktem zapoznania się z jego treścią.
2. Osoby poniżej 18 roku życia uczestniczą w biegu pod opieką rodziców, prawnych opiekunów lub za ich zgodą.
3. Każdy uczestnik startuje na własną odpowiedzialność.

Organizatorzy zapewniają

- 1. Udział w biegu po uiszczeniu opłaty 10 zł.**
2. Obchody Święta NIEPODLEGŁOŚCI na sportowo.
3. Zabezpieczenie akcji przez służby techniczne, pracowników OSiR-u i wolontariuszy.
4. Opiekę przedmedyczną na trasie biegu.
5. Pomoc techniczną.
6. Napój na mecie.
7. Medal - 300 osób.
8. Wspaniałą atmosferę.

Zasady bezpieczeństwa

1. Udział w biegu odbywa się po drodze asfaltowej i duktach leśnych.
2. Biegając należy zachować zasady bezpieczeństwa tak, aby nie uszkodzić lub spowodować urazu, kontuzji innego uczestnika biegu.
3. Zakaz zabierania ze sobą na trasę biegu szklanych i ostrych przedmiotów.
4. Uczestnik biegu powinien posiadać strój sportowy.
5. Podczas imprezy obowiązuje zakaz spożywania napojów alkoholowych, używania otwartego ognia, niszczenia przyrody i zaśmiecania.
6. W razie potrzeby należy skontaktować się z organizatorami, obsługą medyczną lub porządkową.
7. Każdy uczestnik musi bezwzględnie podporządkować się zapisom regulaminu, poleceniom służb ds. bezpieczeństwa i porządkowym. Przestrzegać ustaleń dotyczących poruszania się po trasie biegu, stosować się do poleceń służb zabezpieczenia i oznaczeń trasy. Należy poruszać się po wyznaczonej trasie, na której obowiązuje zakaz ruchu, a dopuszcza się jedynie poruszanie pojazdów zabezpieczenia biegu lub służb ratowniczych.”
8. Zakaz udziału osób pod wpływem alkoholu lub innych substancji odurzających.

Postanowienia końcowe

1. Ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatorów.
2. Zobowiązuje się uczestników biegu do przestrzegania regulaminu i zasad bezpieczeństwa.

3. **Organizator prosi o ubranie się w barwy narodowe (biało-czerwone).**
4. Organizator nie bierze odpowiedzialności za zdarzenia wynikłe z nieprzestrzegania regulaminu. Wnioski, zażalenia, reklamacje można składać organizatorowi najpóźniej 15 minut po zakończeniu imprezy.
5. Organizator nie odpowiada za szkody osobowe, rzeczowe, majątkowe powstałe przed, w trakcie lub po biegu, a także za rzeczy zagubione.
6. Bieg odbędzie się bez względu na pogodę.
7. Bieg nie jest wyścigiem – nie jest prowadzona klasyfikacja końcowa -
- każdy kto ukończy bieg jest dla nas ZWYCIĘZCĄ.
8. Każdy uczestnik startuje na własną odpowiedzialność i odbierając numer startowy akceptuje zapisy regulaminu i oświadcza, że nie ma przeciwwskazań medycznych do startu w biegu.